

JAWAPAN

Unit 8 Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan

1. $220 - 16 = 204$

$KNL = KNR + (\%intensiti [KNM - KNR])$

$= 70 + (70\% [204-70])$

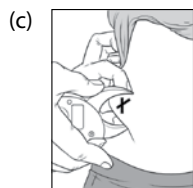
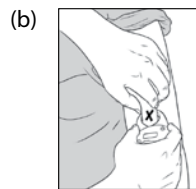
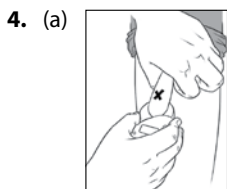
$= 70 + (70\% [134])$

$= 70 + (93.8)$

$= 163.8 / 164 \text{ dsm}$

2. (a) *Chest press*
 (b) *Dumb ell rowing*
 (c) *Half squat*
 (d) *Lat pull down*

3. • Otot paha
 • *Triceps*
 • Abdominal
 • *Suprailiac*

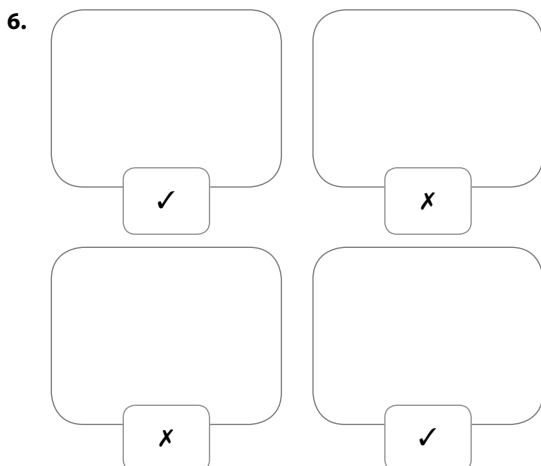


5. $KNM = 220 - \text{umur}$
 $= 220 - 15$
 $= 205$

$KNL = 70\% \times KNM$
 $= 70\% \times 205$

$= 143.5 \text{ dsm} / 144 \text{ dsm}$

*KNR = Perlu diambil sebaiknya selepas bangun dari tidur dan secara purata untuk beberapa hari.



7. • Melakukan pergerakan dengan licin dan mudah.
 • Mengurangkan kesakitan ketika melakukan pergerakan.
 • Membantu meningkatkan prestasi kecergasan.
 • Mencegah kecederaan tisu lembut.
 • Mengekalkan postur tubuh yang optimal.
 • Fleksibiliti menyumbang kepada kecergasan fizikal individu.
 • Membantu dalam rehabilitasi.
8. • Bangkit tubi.
 • Naik turun bangku.
 • Mendagu.
 • Lompat selang seli.
 • Menggunakan bebanan *dumbbell*.
 • Latihan isometrik.
 • Latihan isotonik.
 • *Plank*
 • *Burpee*
9. • Beban rendah.
 • Ulangan tinggi.
10. • Jangka masa.
 • Bilangan ulangan.
 • Bebanan semasa.

11. -

12.

	6
	7
	2
	5
	1
	3
	4

13. Baik / rendah / tinggi / lebih lemak

14. • Meningkatkan tahap kecergasan dari semasa ke semasa.
 • Untuk mengesan tahap peningkatan dalam latihan.
 • Melihat keberkesanan latihan yang dilakukan.
 • Meningkatkan *super compensation* yang baru.

15. Berbasikal / Berjoging / Berjalan pantas / Menaiki tangga / Mendaki / Berenang / Bermain bola sepak / Latihan fartlek / Latihan jeda / Latihan *long slow distance* (LSD) / Tarian aerobik / Merentas desa.

16. • Menetapkan sasaran peratus intensiti sebelum melakukan latihan berdasarkan kepada kadar nadi maksimum.
 • Bermula pada yang rendah sebelum menambah peratus intensiti latihan.
 • Menambah peratusan intensiti apabila mampu mencapai sasaran yang telah ditetapkan sebelum ini.
 • Salah satu kaedah terbaik untuk memantau tahap pencapaian latihan.

17. -

- 18.**
- *Arm hang exercise*
 - *Shoulder towel stretch exercise*
 - *Chest and shoulder stretch*
 - *Abdominal and anterior chest wall stretch*
 - *Low back twister exercise*
 - *Forward lunge exercise*
 - *Lateral trunk stretch exercise*
 - *Trunk twister exercise*
 - *Groin stretch*
 - *Hamstring stretch*
 - *Gluteal area stretch*
 - *Quadriceps stretch*
 - *Pectoral stretch*

- 19.**
- Indeks jisim badan.
 - Naik turun bangku.
 - Tekan tubi.
 - Ringkuk tubi separa.
 - Jangkauan melunjur.

20. –